

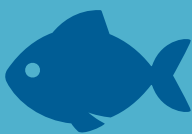
MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

VECKOMENY 5

Snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok.

MÅNDAG  Fisk kokt i sås	TISDAG  Färs till köttbullar, pannbiffar eller köttfärslimpa	ONSDAG  Fiskgratäng med grönt potatismos	TORSDAG  Grön ärtsoppa	FREDAG  Vegetariska tacos med guacamole
---	--	--	---	---

MÅNDAG



Fisk kokt i sås

4 PORTIONER

400–600 g färsk eller fryst fiskfilé, t ex sej, torsk eller kolja

Sås:

3 msk vetemjöl

3 dl vatten

1 fiskbuljongtärning

1 dl mjölk eller matlagingsgrädde

1–2 msk flytande margarin

Smaksätt med 1 msk pressad citron

Fler smaksättningsförslag:

0,5–1 dl finskuren dill eller persilja

1–2 msk riven pepparrot

1 msk curry

1 msk fransk senap och 1 tsk smulad dragon


GÖR SÅ HÄR:

Skölj de färskaste fiskfiléerna. Skär större filéer i bitar eller rulla ihop de mindre. Fryst fiskblock kan tinas något och skäras i ca 2 cm tjocka skivor eller kuber.

Välj en låg, vid kastrull (traktörpanna). Vispa ut mjölet med vattnet direkt i pannan. Tillsätt buljongtärning, mjölk eller matlagingsgrädde och margarin. Koka upp under omrörning och koka ett par minuter. Såsen ska vara tjock eftersom fisken kommer att ge ifrån sig vätska. Smaksätt såsen med något av förslagen.

Lägg i fisken och låt sjuda under lock utan omrörning i 5–10 minuter. Servera kokt potatis, potatismos, pressad potatis eller ris till och gärna någon kokt grönsak som exempelvis broccoli eller ärtor.

TISDAG



Färs till köttbullar, pannbiffar eller köttfärslimpa

4 PORTIONER

400–450 g nöt- eller blandfärs

¾ dl havregryn eller 4 msk ströbröd

1 msk potatismjöl

1 ½–2 dl vatten eller mjölk

1 ägg

½–1 tsk salt

1 krm vit- eller svartpeppar

1 msk riven gul lök

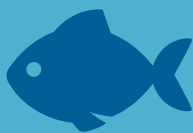
GÖR SÅ HÄR:

Klassisk och ofta mycket uppskattad mat som kan serveras till både potatis, ris och pasta. Gör eventuellt en brunsås till. Kokta morötter, saltgurka och lingon är klassiska tillbehör.

Om du ska göra köttfärslimpa, sätt ugnen på 200°C. Blanda havregryn eller ströbröd och potatismjöl med vätskan i en bunke. Den större mängden till köttfärslimpan. Låt svälla i ca 10 min.

Rör ner ägg, salt, peppar och lök. Blanda ner färsen. Rör smeten jämn. Bestäm vilken form du vill ha på färsen. Köttfärslimpa steks i smord form i mitten av ugnen i ca 50–60 min. Köttbullar och pannbiff genomstecks i stekpanna tills de fått vacker färg och klar vätska kommer vid stickprov.

ONSDAG



Fiskgratäng med grönt potatismos

4 PORTIONER

400 g fiskfilé (t ex hoki, sej eller spätta)

½ gul lök

1 förpackning krossade tomater

1 tsk basilika eller rosmarin

Eventuellt pressad vitlök

1 dl riven ost

½ tsk salt

10–12 potatisar

Vatten

2–2 ½ dl mjölk

½ tsk salt

1 msk flytande margarin

1 dl hackad färsk persilja

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°C Skala och hacka eller riv löken. Blanda lök, krossade tomater, basilika och eventuellt pressad vitlök. Lägg fiskfiléerna i botten på en smord, ugnssäker form. Häll över tomatröran och strö över lite ost. Sjud i ugnen ca 20 minuter. Servera med potatismos, gröna bönor och bröd.

Potatismos: Skala potatisen och skär i mindre bitar. Koka den mjuk i vattnet. Häll av kokvattnet. Mosa potatisen i kastrullen med potatisstöt eller pressa den genom purépress. Späd med mjölken och arbeta moset så att det blir luftigt. Smaksätt med matfett och lite salt. Tillsätt hackad persilja i moset.

TORSDAG



Grön ärtsoppa

4 PORTIONER

2–3 msk gul lök, riven eller hackad

1–2 klyftor vitlök, riven eller hackad

1 påse (600 g)

Frysta gröna ärtor

1 buljong tärning

4 dl vatten

1 ½ dl mjölk

Svartpeppar och eventuellt lite salt

GÖR SÅ HÄR:

Fräs lök och vitlök i oljan. Tillsätt sköljda linser, paprikapulver, lagerblad och krossade tomater, därefter vatten och buljongtärningar. Låt koka ca 15 minuter under lock. Smaka av med vinäger, kryddor och salt. Servera med en smörgås och avsluta gärna med en frukt.

Grön ärtpuré till bebisar

200 g gröna ärtor (frusna)

1–2 potatisar

Kokvatten

1–2 msk matfett (eller 1 tsk per smakportion)

Koka potatisen och ärtorna mjuka. Mixa till slät konsistens, späd eventuellt med lite kokvatten om lösare puré önskas. Berika med lite extra fett, ca 1 tsk per portion.

FREDAG



Vegetariska tacos med guacamole

4 PORTIONER

400 g (1–2 förp) vegetarisk färs

½ rödlök, hackad

1 msk raps- eller olivolja

1–2 msk tomatpuré

0,5–1 tsk chilipulver

0,5–1 msk spiskummin

½–1 dl vatten

2–3 tomater, hackade

1 salladshuvud, i bitar

1 paprika, hackad

1 förp mjuka tortillabröd

1 förp majs (340 g)

1 dl riven ost

1–2 dl gräddfil

Tacosås

2 avokador

1 vitlöksklyfta

Pressad citron

GÖR SÅ HÄR:

Stek lök i oljan i en stekpanna tillsammans med färsen. Tillsätt tomatpuré, chilipulver och spiskummin. Tillsätt vattnet och låt sjuda i 15–20 min. Smaka av med lite salt. Värm tortillabrödet enligt anvisningen på förpackningen. Fyll brödet med färs, grönsaker, majs, ost, guacamole, gräddfil och tacosås.

Guacamole: Dela och kärna ur avokadorna. Gröp ur och mosa avokadoköttet. Pressa ner vitlöksklyftan och smaka av med lite pressad citronsaft och eventuellt lite salt.



Matkassen för hela familjen är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Mödrahälsovård och Familjecentraler.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN